

標 題 : Olive oil and the Mediterranean diet: beyond the rhetoric.
オリーブ油と地中海食事 : 美辞麗句を超えて

著 者 : L. Serra-Majem, et al. (スペイン ラス・パルマス・デ・
グラン・カナリア大学 臨床科学科)

掲 載 誌 : Eur. J. Clin. Nutr. 2003 Sep; 57 Suppl 1: S2-7

要 旨 :

目 的 : この研究の目的は、スペインにおける食品、栄養素およびエネルギー摂取とオリーブ油消費との関連を分析することであった。

計 画 : 対面の面接による横断研究。

設 定 : カタロニア栄養調査から由来する住民に基づくランダムサンプル。

被 験 者 : 全体で、18歳から60歳の間の1600人。

介 入 : 24時間思いだしを2回実施して、食品および栄養素の摂取を測定した。
オリーブ油消費(4段階)の最高と最低を比較して、食品消費および栄養摂取を分析した。

結 果 : オリーブ油消費が最高の人々(総カロリーの13.5%より大、4番目)はオリーブ油消費が最低の人々(総カロリーの6.8%より小、1番目)と比較して、穀物、パン・焼き菓子、全乳、ソーセージ、キャンディー、果汁およびソフトドリンクの消費が少ないが、魚、卵、野菜および添加油脂の消費は多かった。

オリーブ油消費が最大のグループは高い総脂肪摂取も示したけれども、飽和脂肪は総脂肪摂取の低いパーセントを示した。

ビタミン摂取は、オリーブ油の最高摂取の人々でより適切であった。

結 論 : 地中海食事のためオリーブ油は健康面での重要な要因である、そこで地中海諸国における栄養目標はオリーブ油の量を変えずに飽和脂肪を減らすことに取り組むべきである。
